अथ ब्रह्म यज्ञ:

पद्मासन में पूर्वाभिमुख या उत्तराभिमुख होकर वायु-युक्त स्थान पर शांत चित्त एक ओंकार परमपिता परमात्मा का ध्यान करें।

गायत्री मन्त्र

ॐ भू भुर्वः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।।

यजुर्वेद ३६।३,२२.९ ऋग्वेद ३।६२।१०, सामवेद-१३.२७

आचमन मन्त्र

(तीन आचमन करें। यज्ञमान दाएं हाथ में जल पात्र से इतना जल लेंवें जो कण्ठ से हृदय तक जाये)

ॐ शन्नो देवीरभिष्टय आपो भवन्तु पीतये। शंयोरभिस्रवन्तु नः।। यजुर्वेद ३६।१२

इन्द्रिय स्पर्श मन्त्र(पहले दायें फिर बाएँ अंग को स्पर्श करें)

(यज्ञमान बाएं हाथ में जल ले दांए हाथ से मध्यमा और अनामिका दो अंगुलियों से अंगों को स्पर्श करें)

ॐ वाक् वाक् (मुख)। ॐ प्राणः प्राणः(नासिका)। ॐ चक्षुः चक्षुः(आँखें)। ॐ श्रोत्रं श्रोत्रम्(कान)। ॐ नाभिः(नाभि)। ॐ हृदयम्(हृदय)। ॐ कण्ठः(कंठ)। ॐ शिरः(सिर)। ॐ बाहुभ्यां यशोबलम् (भुजाएँ)। ॐ करतलकरपृष्ठे (हथेली के चारो ओर)।

मार्जन मन्त्र

(यज्ञमान बाएं हाथ में जल ले व दांए हाथ से मध्यमा और अनामिका दो अंगुलियों से अंगों को स्पर्श करें)

ॐ भूः पुनातु शिरसि(सिर)। ॐ भुवः पुनातु नेत्रयोः(आँखें)। ॐ स्वः पुनातु कण्ठे(कंठ)। ॐ मह पुनातु हृदये(हृदय)। ॐ जनः पुनातु नाभ्याम्(नाभि)। ॐ तपः पुनातु पादयोः(जंघा)। ॐ सत्यं पुनातु पुनश्शिरसि(सिर)। ॐ खम्ब्रह्म पुनातु सर्वत्र(सर्वत्र शरीर पर जल छिड़के)।

प्राणायाम मन्त्र (कम से कम तीन प्राणायाम)

ॐ भूः। ॐ भुवः। ॐ स्वः। ॐ महः। ॐ जनः। ॐ तपः। ॐ सत्यम्।

अघमर्षण मन्त्र

ॐ ऋतञ्च सत्यञ्चाभीद्धा त्तपसोऽध्यजायतः। ततो रात्रयऽजायत ततः समुद्रो अर्णवः।।

ॐ समुद्रादर्णवादधि संवत्सरो अजायत। अहोरात्राणि विदध द्विश्वस्य मिषतो वशी।।

ॐ सूर्याचन्द्रमसौधाता यथा पूर्वम कल्पयत्। दिवञ्च पृथिवीञ्चान्तरिक्ष मथो स्वः।।

आचमन मन्त्र (यज्ञमान दाएं हाथ में जल पात्र से इतना जल लेंवें जो कण्ठ से हृदय तक जाये)

ॐ शन्नो देवीरभिष्टय आपो भवन्तु पीतये। शंयोरभिस्रवन्तु नः।।(यज्ञमान तीन आचमन करें)

मनसा परिक्रमा मन्त्र

ॐ प्राची दिगग्निरधिपति रसितो रक्षिता दित्या इषवः। तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु। यो३स्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः।। (पूर्व दिशा) अथर्ववेद ३।२७।१

ॐ दक्षिणा दिगिन्द्रोऽधिपति स्तिरश्चिराजी रक्षिता पितर इषवः। तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु। यो३स्मान् द्वेष्टि यं वयं

द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः।। (दक्षिण दिशा) अथर्ववेद ३।२७।२

ॐ प्रतीची दिग्वरुणोऽधिपतिः पृदाकू रक्षितान्नमिषवः। तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु। यो३स्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः।। (पश्चिम दिशा) अथर्ववेद ३।२७।३

ॐ उदीची दिक सोमोऽधिपतिः स्वजो रक्षिताशनिरिषवः। तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु। यो३स्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः।।(उत्तर दिशा) अथर्ववेद ३।२७।४

ॐ ध्रुवा दिग्विष्णुरधिपतिः कल्माषग्रीवो रक्षिता वीरुध इषवः। तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु। यो३स्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः।। (नीचे, पृथ्वी) अथर्ववेद ३।२७।५

ॐ ऊर्ध्वा दिग्बृहस्पतिरधिपतिः श्वित्रो रक्षिता वर्षमिषवः। तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु। यो३स्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः।। (ऊपर, आकाश) अथर्ववेद ३।२७।६

उपस्थान मन्त्रः

ॐ उद्वयं तमसस्परि स्वः पश्यन्त उत्तरम्। देवं देवत्रा सूर्य्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम्।। यजुर्वेद ३५।१४

ॐ उदुत्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः। दृशे विश्वाय सूर्य्यम्।। यजुर्वेद ३३।३१

ॐ चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः। आ प्रा द्यावापृथिवी अन्तरिक्षं सूर्य्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च स्वाहा।। यजुर्वेद ७।४२ सामवेद पूर्वाचिक ६।५।३

ॐ तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत्। पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतं शृणुयाम शरदः शतम्प्रब्रवाम शरदः शतमऽदीनाः स्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः श्तात्।। यजुर्वेद ३६।१४

गायत्री मन्त्र

ॐ भू भुर्वः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।।
यजुर्वेद, ३६।३, ऋग्वेद, ३।६२।१०

समर्पणम मन्त्र

हे ईश्वर दयानिधे! भवत्कृपयाऽनेन जपोपासनादिकर्मणा धर्मार्थकाममोक्षाणां सद्यः सिद्धिर्भवेन्नः।।

नमस्कार मन्त्र

ॐ नमःशम्भवाय च मयोभवाय च नमःशंकराय च मयस्कराय च नमःशिवाय च शिवतराय च।। यजुर्वेद १६।४१

इति ब्रह्म यज्ञ